

## IIN KOULUJEN JA PÄIVÄHOIDON LUNASRUOKALISTA SYKSY 2018

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
I v. 32, 38, 44, 50	<b>TONNIKALAPASTAPAISTOS PUNAJUURILOHKOT</b>  KAALI-PUOLUKKASALAATTI (VALKOKAALI-PUOLUKKAHILLO- PAK.PUOLUKKA)  K: verde-feta-kasvispasta	<b>MAKKARAKASTIKE KUKKAKAALI KUORIPERUNAT</b>  PORKKANARAASTE  K: kasvisnakkikastike	<b>KASVISLASAGNE</b>  FETASALAATTI ( JÄÄSALAATTI- FETA-TOMAATTI-KURKKU)  RUISPALA	<b>PORSAANLIHAPATA RIISI</b>  RAASTEKIMARA (PORKKANAN- LANTTU-KYSSÄKAALI)  K: tomaattinen kasviskastike	<b>RUKIINEN SILAKKAMUREKEPIHVI KERMAVIILIKASTIKE PERUNASOSE HERNE-MAISSI-PAPRIKA</b>  PUNAJUURISALAATTI (PUNAJUURISUIKALE- HILLOSIPULI-)  K: Kasviskääryle
II v. 33, 39, 45, 51	<b>MATRUUSIN LIHA-PERUNALAATIKKO PARSAKAALI</b>  PUNAKAALI-RAEJUUSTO- MANDARIINISALAATTI  K: Quornkasvislaatikko	<b>KASVISPYÖRYKKÄ PIPPURINEN KERMAKASTIKE PAPUMIX PERUNAT</b>  RUISFORMU KREIKKALAINEN SALAATTI	<b>BROILERIKEITTO</b> PERUNAFORMU JUUSTO LANTTU/PORKKANA DIPPI  K: Tomaatti-linssikeitto	<b>LÄHIRUOKAPÄIVÄ:</b> <b>Maitopuuro ja mansikkakiisseli</b>  RUISSÄMPYLÄ LIHALEIKE TUOREKURKKU	<b>MAKARONILAATIKKO</b>  PORKKANARAASTE (PORKKANA-ANANASPALA)  K: kasvismakaronilaatikko
III v. 34, 40, 46, 52	<b>KINKKUKIUSAUS SÄRÄJUUREKSET</b>  PUNAJUURISALAATTI (VALMIS)  K: Juustoinen kasviskiusaus	<b>LIHAPYÖRYKÄT PERUNAT VIHANNESMIX RUSKEAKASTIKE</b>  TUORESALAATTI  K: minisoijapyörykkä, tomaattikastike	<b>NAKKI- /MAKKARAKEITTO</b>  SÄMPYLÄ JUUSTO JOGURTTI  K: kasvisnakkikeitto	<b>SEILORIN TURSKA PERUNASOSE</b>  FRISEEKASVISSALAATTI  K: kasvisfetaapihvi	<b>KOULURUOKA 70V</b>
IV v. 35, 41, 47, 1	<b>KALKKUNAKASTIKE OHRASUURIMO KRUUNUSEKOITUS</b>  HEDELMÄINEN KAALISALAATTI  K: Soija-kasviskastike	<b>RANSKALAINENKALA SITRUSKASTIKE PERUNAT</b>  AMERIKAN-PUNASALAATTI- KURPITSA SALAATTI  K: kasvis härkämureke	<b>HERNEKEITTO /KASVISHERNEKEITTO</b>  OHUKAISET JA HILLO RIESKA JUURES DIPPI JUUSTO  K: Linssikeitto/kasvishernekeitto	<b>BBROILERPIHVI /- PYÖRYKKÄ MANGOCURRYKASTIKE PERUNAT</b>  MUSTAHERUKKAHILLO KYSSÄKAALI-PUNAJUURI- SALAATTI  K: Punajuurihiivit	<b>UUNIMAKKARA/NAKIT PARSAKAALI PERUNASOSE ANANAS-COLESLAW SALAATTI</b>  K: Quorn file kermakastikkeessa
V v. 36, 42, 48, 2	<b>JAUHELIAKASTIKE PIKKUPORKKANAT SPAGETTI</b> KAALI-MUSTAHERUKKA SALAATTI  K: Basilika-soija -kastike	<b>LOHIPYÖRYKKÄ PERUNAT TILLIKASTIKE</b>  PUNAJUURISALAATTI PERUNAFORMU  K: Hernepihvit (apetit)	<b>JAUHELIAKEITTO</b>  RUISFORMU TOMAATTI SMOOTHIE  K: Pinaattikeitto, kananmuna	<b>PUNAJUURIPIHVI/ JUURESPIHVI VÄRIKÄS PORKKANASEKOITUS PERUNALOHKOT KERMAVIILIKASTIKE</b>  JÄÄVUORI-KUKKAKAALI- SALAATTIVIHANNES- SEKOITUS	<b>BROILERKIUSAUS</b>  VIHERSALAATTI  K: Yrttinen kasvis-papupaistos

<b>VI</b> v. 37, 43, 49, 3	<b>JAUHELHAPERUNASOSE  LAATIKKO  4-LAJIN VIHANNESSEKOITUS</b>  PUNAKAALI-BANAANISALAATTI  <i>K: soijaperunasoselaatikko</i>	<b>PYTTIPANNU, PAISTETTU  KANANMUNA</b>  VALKOKAALIKURKKU-SALAATTI <i>K: kasvispyttipannu</i>	<b>LOHIKEITTO</b> KAURALEIPÄ JUUSTO KAUDEN HEDELMÄ  <i>K: vihreä kesäkeitto, kananmuna</i>	<b>MAKSALAATIKKO  /JAUHEMAKSAPIHVIT  RUSKISTETTU -  SIPULIVIIPALE  VOIKASTIKE  KUKKAKAALI  PERUNAT  PORKKANA-  PUOLUKKASALAATTI</b>  <i>K: Kasvisgratiini/  kuskuskasvispihvi</i>	<b>PINAATTIOHUKAINEN/  PORKKANAOHUKAINEN  PERUNAT  VILJAISA -  KASVISSEKOITUS  VALKOKASTIKE</b>  KAURALEIPÄ RAIKAS JÄÄVUORISALAATTI

**Lisäksi: Näkkileipä ja ravintorasva, maito**



**Muutokset ruokalistalla mahdollisia.**